



西鶴間 増田屋 × 管理栄養士

おすすめメニュー



おすすめポイント1

薬膳の実

薬膳の実である「だたん」は、ポリフェノール的一种であるルチンを普通の蕎麦の約100倍含みます。また、ビタミンB群やミネラル類も豊富で、不足しがちな栄養素も摂取できます。

おすすめポイント2

本格的なだし

うま味が濃縮された「だし」は、枕崎産枯鰹節使用で、蕎麦の風味を引き立てます。本格的な「だし」のうまさを味わうことで、和食の魅力を再発見できます。

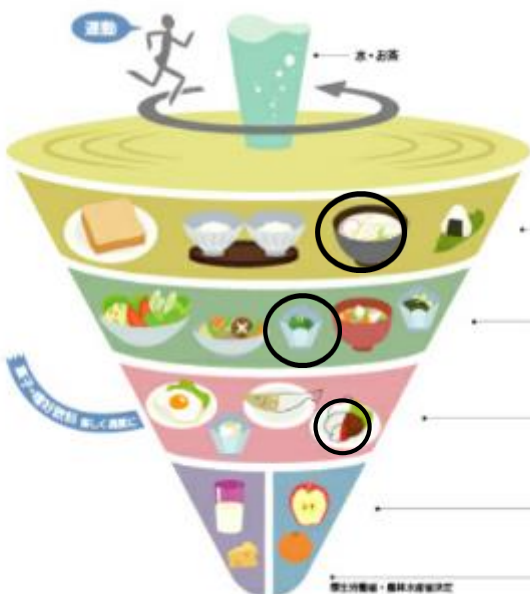
だたん

揚げ茄子おろし韃靼そば

ジューシーな揚げ茄子と身体に優しい薬膳そばを、本格的なだしで

+鴨と葱の塩焼き

鴨肉は鉄分やビタミンB1、B2、コレステロールバランスを整える不飽和脂肪酸を多く含み、貧血や脂質異常症改善につながりヘルシーです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 230g ごはん(中盛り)1杯または4杯程度	1杯 = 230g 炊きたてごはん、玄米ごはん、雑穀ごはん、お粥、お餅 1杯 = 230g 中華麺1束、うどん、そば、冷やし中華、冷やしうどん
5.6 副菜(野菜、海藻類) 230g 野菜料理3品程度	1杯 = 炒め物、揚げ物、煮物、焼物、漬物、佃煮、お味噌汁、お漬物、お茶漬け 2杯 = 炒め物、揚げ物、煮物、焼物、漬物、佃煮、お味噌汁、お漬物、お茶漬け
3.5 主菜(肉、魚、卵) 230g 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1杯 = 肉、魚、卵、大豆料理から1品、肉、魚、卵、大豆料理から1品 2杯 = 肉、魚、卵、大豆料理から2品、肉、魚、卵、大豆料理から2品
2 牛乳・乳製品 230g 牛乳だったら1本程度	1杯 = 牛乳、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイス、プリン、プリン、プリン 2杯 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 230g みかんだったら2個程度	1杯 = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、いちご、いちご

上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいのか考える時の参考にしましょう。

※詳細については農林水産省のホームページをご覧ください。